

18

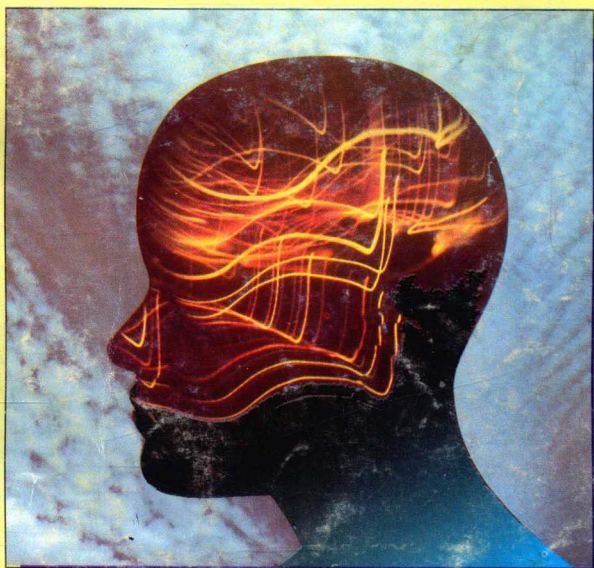
学生能力培养与训练指导丛书

冯克诚 主编

抗挫折能力

培养与训练

胡媛 编著



青海人民出版社

主编

冯
克
诚



学生能力培养与训练指导丛书⑩

XUESHENG NENGLI
PEIYANG YU XUNLIAN
ZHIDAO CONG SHU

创造能力

培养与训练

◆胡 媛◆ 编著

青海人民出版社

冯克诚 主编

学生能力培养与训练指导丛书

抗挫折能力培养与训练

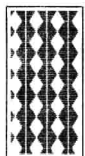
出版：青海人民出版社(西宁市同仁路10号)
发行：邮政编码810001 电话6143426
经销：新华书店
印刷：河北大厂月华胶印厂
开本：787×1092 1/32
印张：182.5
字数：4800千字
插页：120幅
版次：1997年12月第1版
印次：1997年12月第1次印刷
印数：3000套

书号：ISBN 7-225-01403-X/G·530
定价：258.00元(全40册)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

目 录



学生能力培养与训练指导丛书

抗挫折能力培养与训练

挫折教育与人的全面发展

- 警钟已经敲响 (1)
- 美日等开展挫折教育的情况 (3)
- 我国挫折教育的兴起 (5)
- 挫折与挫折教育 (13)
- 挫折教育研究的基本原则 (16)
- 开展挫折教育,培养健全人格 (18)
- 中小學生耐挫折教育的十一种方法 (20)
- 开展“磨难”教育,增强学生承受挫折的能力 (29)
- 附:少年儿童承受力教育内容与途径 (31)
- 实施挫折教育,锻炼学生的意志 (34)

挫折承受力的培养

- 挫折承受力 (46)
- 挫折及其教育价值 (47)
- 受挫后的情绪性反应 (51)
- 受挫心理障碍与受挫心理疾病 (63)
- 受挫心理疾病 (67)

心理挫折的克服与调适

- 教师与学生人格的完善 (78)
- 挫折心理的自我调节方法 (83)

促进挫折向积极方面转化的步骤与方法	(95)
挫折心理咨询的方法、手段及步骤	(109)
中学生挫折的心理分析	(117)
中学生耐挫教育的实施	(121)
中学生心理挫折的消除	(125)
中学生承受心理挫折能力的培养	(132)
挫折的自我心理防御机制	(136)
克服受挫折心理三法	(137)

挫折教育与人的全面发展

※警钟已经敲响

《黄金时代》杂志1993年第七期载：1992年8月，77名日本孩子和30名中国孩子一起举行了草原探险夏令营。中国孩子所暴露出的许多令人吃惊的弱点，使众多中国人感到当头一击。

情况是这样的：在我国内蒙古乌兰察布盟草原，中日两国孩子人人负重20公斤，匆匆前进着。他们的年龄在11~16岁之间。根据指挥部要求，他们至少要步行50公里，而若要按日本人的计划，则应步行100公里。

刚上路时，日本孩子的背包装满了食品和野营用具，而有些中国孩子的背包却几乎是空的，装样子，或只背一点吃的。才走一半路多数中国孩子就粮尽水光了，只好靠后勤队支援；野炊时，凡是又白又胖不干活的，全是中国孩子。在中国的草原上，日本孩子用过的杂物都用塑料袋装上带走，而中国孩子却一路走一路丢杂物……一位漂亮的中国女孩刚走几里路就病倒了，蜷缩一团，瑟瑟发抖，一见医生泪如滚珠，于是被送回大本营。而身材矮小的日本男孩黑木雄介，路上肚子疼，脸色苍白，汗珠如豆。当中国领队让他放下背包坐车时，他说：“我是来锻炼的，当了逃兵是耻辱，怎么回去向老师和家长交待？我能挺得住，我一定要走到底！”

出发之前，日本家长乘车来了，把鼓励留给发烧的孩子，毫不犹豫地乘车走了。然而，当发现道路被洪水冲垮时，中国的一位少工委干部却马上把自己的孩子叫上车，风驰电掣地冲出艰难地带……

短短的一次夏令营，暴露出中国孩子这么多的弱点！日本人公开

说：“你们这代孩子不是我们的对手。”

任何偶然发生的事情，实际上都是必然性的生动反映。意志薄弱、不能吃苦、耐挫力差、缺乏环境意识和生存能力等弱点，虽然在部分中国孩子身上显露出来，却带有一定的普遍性。无论日本人的断言正确与否，但敢于面对事实且有责任心的中国人都会感到震惊和忧虑。较量绝不只在孩子们中间。21世纪是当今青少年的世纪。那时，中国在世界上的地位如何，将取决于当今一代青少年的知识、意志和品格。

长期以来，我国学校挫折教育几乎是一片空白。教育思想贯彻的片面化，使得学校教育重知识灌输，轻能力训练；重智力、分数，轻情感、意志；一直没有把培养学生良好的个性、人格作为一项必不可少的教育内容来给予足够的重视。结果，相当数量的学生虽然考分很高，但在心理素质方面却不合格，表现为心胸狭窄，意志薄弱，挫折耐受力、自制能力以及劳动观念等都很缺乏，心理障碍和心理疾病日益突出，出走乃至自杀事件时有发生。

天津市少工委对1500名中小学生的—项调查显示，51.9%的学生长期由家长整理生活用品和学习用具，74.1%的学生在生活和学习上离开父母就束手无策，只有13.4%的学生偶尔做些简单的家务。

《人民日报》1989年8月15日载，抚州市对城乡不同类型学校的2961名中学生的心理卫生状况调查表明，13.76%的初中生和18.79%的高中生存在较为严重的心理卫生问题。

据北京市16所高校联合调查表明，因心理疾病休学、退学的人数分别占休、退学总人数的37.9%和64.4%；清华大学因心理疾病休学、死亡的人数为51.03%和50%。

《中国青年报》1988年1月13日载，据天津市高校体育卫生验收资料统计，在全市5万名大学生中，有16%以上存在着不程度的心理障碍，即有8000名大学生的心理状态不良。

数字是枯燥的。但是，枯燥的数字却反映出我国学生心理素质问题的严峻性。这是对忽视挫折教育的惩罚，更是对挫折教育的呼唤！

※美日等开展挫折教育的情况

美国是以立法形式，帮助和鼓励学生自力更生，发展他们良好的心理素质。据报载，美国国会通过的《为国家和社区服务信托法》，上月由克林顿总统签署而颁布实施。制定该法的目的是为了帮助青年学生通过自己的劳动，即为他人服务获取一定的报酬来支付上大学的费用，同时磨炼意志，培养自力更生的能力。

这项法律规定，联邦政府成立一家大公司，给各有关单位和高校提供经费，以便组织青年学生从事各种服务或者由他们给其他人提供经费来组织青年学生从事服务。该公司和有关部门给参加服务的青年学生支付报酬，学生们必须把参加服务挣到的钱用于支付自己上大学的费用。

参加这项服务计划的学生，可以在他们各自的社区做一些帮助他人的工作，如给儿童当教师、清扫街道和公园、给贫困的人建造房屋，等等。他们每人每年可服务 1700 小时，服务期限最多两年。他们每人每年可挣到 40000 多美元支付学费外，至少还可挣到 7000 美元来支付自己的吃饭和住房费用。

该法规定，参加服务的青年学生必须是美国公民，或者是美国的永久居民，他们至少年满 17 岁，已经从高中毕业。大学毕业的青年，也可参加这项服务计划，但必须把挣到的钱用于支付念研究生的学费。在美国，上大学要花很多钱，最高 1 年达 3 万美元。美国以立法方式提供经费，帮助和鼓励青年学生

勤工助学,可见美国政府和全社会对培养、锻炼青年大学生自力更生能力的重视。

对广大青少年进行挫折教育,是全社会的任务。随着社会的进步,经济的发达,更多的农村逐渐城市化,挫折教育问题就越来越显得重要。日本人早在 80 年代初期就已重视这些问题,日本青少年交友协会理事长、野外文化研究所所长森田勇造先生所倡导的“野外文化”教育,就是指培养和开发学生适应大自然的生存能力和智慧的应有态度、价值观念和身心锻炼方法。他们认为,由于日本普遍城市化(“农村”绝迹),社会物质生活高度文明和社会生活竞争激烈,使日本青少年中普遍发生了“人性和社会性未开发综合症”,其主要表现是缺乏社会责任感和使命感,可谓之社会不成熟性;不想了解他人而只知理解自己,甚至听天由命;体格好但体力差,心理承受力和挫折耐受力差,缺乏竞争向上的决心和毅力;不关心社会,对周围事物无感动之情;喜欢独室独居等。

鉴于此,日本的教育家们认真研究了青少年教育的现代对策,并对社会发出强烈呼吁,主张以“野外文化教育”的思想理论作为日本教育改革的指导思想之一,进而创办了《野外文化》刊物,以引起全社会的广泛重视。从 1980 年开始,每年 10 月份都组团(大中小学生)到中国北京,进行徒步长走的野外文化教育活动和日中文化交流活动;自 1989 年开始由国家拨款组织全国野外文化教育学术研讨会和国际研讨会,进一步推动这项活动的实施。自 1992 年起,日本文部省决定在中小学实施“生活科”教育课程,即在课堂教学之外由学生自主组织、师生共同参与、社会家庭和学校相结合的活动,其主要内容就是“让学生亲自体验”,主要目标是让学生在团体活动中调和身心、发展个性,学习以团体一员的身份自觉认识和建

立良好的人承关系,提高在大自然和社会中独立生存、生活的能力。

※我国挫折教育的兴起

1994年“六一”前夕,江泽民总书记为全国少先队员题词:“自学、自理、自护、自强、自律,做社会主义事业的合格建设者和接班人。”这充分表达了中央对青少年一代的殷切期望,也为青少年的挫折教育提出了任务,指明了方向。

我国的社会各界已开始认识到对青少年教育中的缺陷和失误,进而产生了危机感和紧迫感,并已开始行动。全国少工委“跨世纪中国少年雏鹰行动”已开始实施。1994年寒假,北京市教委组织了以锻炼学生耐塞、吃苦精神为宗旨的“北极村冬令营”;山西组织了磨炼学生意志品质的“少年远征队”,上海和南京等地组织了增强学生公民意识和责任感的18岁“成人仪式”等。

1994年7月,中国文化研究会创办了“老三届子女夏令营”。通过让孩子们沿着父母当年走过的路走一趟,去住一住延安的窑洞,去亲身体会一下田间劳作的辛苦,以达到“了解历史、认识社会、开阔眼界、磨炼意志”的宗旨。同月23日,由中国人民抗日战争纪念馆等单位筹办的“抗日生活夏令营”,在卢沟桥畔正式开营。

中国人民大学附中制定了一整套“磨难教育计划”。1994年3月31日,首都400多名初一学生在老师带领下走出校门,徒步15公里到解放军某部接受内务和军事训练。

《中国教育报》1996年4月刊载了李思法等人的文章,记述了山东淄博师范附小挫折教育实况,向人们展示了一个成

功的范例。现转载如下：

张自海在1992年被派到山东淄博师范附小当校长。上任后，他边处理日常工作，边留心观察学生。孩子的种种表现引起他深思……

天下雨了，怎么办？

在每所城市小学门前，每当放学的时候，总是有许多家长等在门前接孩子，有的甚至是几个大人等一个孩子。作为在当地教学质量小有名气的淄博师范附小，也不例外。有一天放学，天下了点濛濛小雨，完全不影响走路。大多数的孩子被家长接走了。还剩下十来个学上，是高年級的，老师分别为他们找来了雨具，让他们自己回家。路，并不远，开头有几个孩子竟放声哭了起来，接着其他的孩子像被“传染”了一样，也跟着哭了起来。

老师问学生：假若你放学后，爸爸妈妈有事没回家做饭，你准备怎么办？老师多么希望学生能回答：“我自己学着做”啊！但是，像商量好了似的，学生异口同声地回答：“等爸爸妈妈回来！”

今天有家长这棵大树依靠，可以乘凉；那么，明天离开了“大树”会怎样呢？

算得上委屈吗？

有两个学生班干部，学习成绩一直很好，经常得到老师和家长的表扬。有一次期末考试，出人意料的是一个考了82分，一个考了100分，两人拉开了距离。试卷一发下来，考82分的觉得与另一位拉开了距离，无脸见人，便趴在课桌上哭了起来。考100分的自然是洋洋得意，故意在哭者面前炫耀，被老师批评了一顿，结果也哭了起来。

中午，他俩各自留下“遗书”，双双“出走”了。一个在“遗书”中说，“爸妈，我对不起你们，我不敢把只考了82分的试卷交给你们，我没有脸面对你们那严肃的脸孔，也无法在同学面前抬起头……”另一个写道：“爸爸妈妈，老师无缘无故地批评我，我再也无脸见人，我受不了这么大的委屈，我要让老师知道，我没有错。”

若不是发现及时，把他们找了回来，几乎酿成悲剧。

很显然，并没有发生天大的事情，那孩子也算不上受了什么“委屈”。可是，他们怎么会想到了“出走”？

今日“孔融”还会“让梨”吗？

随着独生子女越来越多，人们不难发现，不知从什么时候开始，孩子出入于宴会的机会多了，宴席上，常常是孩子成了主宾，大人成了陪同。许多孩子常常是毫不顾及他人，有的甚至把喜欢吃的饭菜搬到了自己的面前。

学校组织学生到校外野营，学生们带着各种各样的食品。什么健力宝、八宝粥、火腿肠、烤鸡、蛋糕等等。到了午餐时，老师们发现，孩子们各吃各的，还不时的炫耀攀比：“我有雪碧，你怎么带的是白开水！”“嘿！饼干多难吃，我的是烤鱼片，我奶奶还给我 50 元钱，想吃什么买什么！”家庭困难，带食品少或者不好的学生，自然心里不好受。

学校里还有那么几个学生，凡是他们认为有利可得的时候，就往前抢，凡是认为吃亏的就往后缩。看电影，他们抢好票；看演出，挤在最前面；可到了打扫卫生时却缩在最后面。

“孔融让梨”做为中华民族的传统美德，妇孺皆知，而今日，在孩子们中间，有多少“孔融”？他们还会“让梨”吗？

“挫折教育”被提了出来

张自海和他的同事们在大量的事实面前，经过分析，得到一个突出的认识：今日儿童的心理和性格过于脆弱！纵观孩子们的种种表现，可以看出，较多的儿童少年明显暴露出自私、孤僻、劳动观念差、依赖性、心理承受能力低，一句话，意志品质差的问题。张自海把他自己的思考摆在本校老师们面前：

未来的世纪归根结底是他们的世纪，如果不设法解决这个问题，等这些孩子们长大以后，还能像当年我们民族抗击八国联军那样不屈不挠地英勇战斗，像我们的前辈抗击日本侵略者那样前仆后继浴血奋战吗？面对即将来临的 21 世纪，如何培养我们的接班人敢于面对未来世纪的激烈竞争，使我们的民族永远立于世界民族之林？

于是,经过反复讨论,校长办公会议做出决定:在淄博师范附小实施挫折教育改革实验。

莫让自己的“光芒”罩住自己

成长比较顺利的少年儿童,往往承受挫折的能力比较差。他们自身显露出的“光芒”使他们看不到自己的不足,别人也容易只看到他们的“光芒”而忽视他们的不足。一旦有人指出,他们往往难以接受,更经不起挫折和磨难的打击。因而,对于显露出这样那样“光芒”的学生,淄博师范附小在对他们实施挫折教育时,故意设置一些挫折,比如,有意不表扬,使其在受挫中得到磨炼,以弥补他们心理锻炼上的缺陷。

有一位女学生名叫刘扬,她平时学习成绩好,又担任班长,经常得到老师的表扬和同学的好评。久而久之,她自己也被自己的“光芒”所迷惑,先是听不得半点反面意见,受不得丁点儿委屈,继而发展到经常违犯校规班纪。这些不健康的心理因素,如果不及时克服,必定会在今后的人生路途中产生消极影响。学校和班主任有针对性地对她进行了挫折教育,并有意识地让她“栽个跟头”,撤了她的班长职务,使她在思想上产生了极大震动。老师趁热打铁与她谈心,解开她思想上的疙瘩,使她摆正了自己在班级的位置。经过一段时间的努力,她又重新站了起来,威信逐渐高起来,再次被选为班长。

二年级的李翔是学生心目中的“名人”。他参加了区体委的少年武术训练班,武术练得还真有两下子,经常参加一些武术表演活动。因为有这点“光芒”,他便瞧不起同学,自觉了不起。有几次,他参加表演活动为学校争了光,便有些洋洋得意,以为学校肯定会表扬他。结果班主任老师偏偏不表扬,反而指出了他学习成绩下降,与同学团结不够好的问题,有意给他泼点冷水。班主任老师还多次与他谈话,帮他分析产生这些缺点的原因及危害。还请了武术教练来给他讲“武以德服人”的故事,反映出他在武术上也差得远的事实,使他遭受了一段“挫折”,得到了一次抗挫能力的锻炼。

——有意识地让孩子早一点尝一尝酸甜苦辣,对他的成长无疑是有益的。

跳一跳，能摘到“果子”

一个自信心不强的人，往往容易在挫折和失败面前无所适从。自信是成功的条件，有了自信才会有克服困难的勇气和力量。要提高青少年的心理素质，让他们有一颗坚强的心，必须从提高自信心开始抓起。

有一位学生，因父母离异，跟有病的爷爷生活，家境贫困，曾一度失去了生活和学习的信心。学校开展挫折教育实验后，班主任韩淑华像关心自己的孩子那样关心他，帮助他。韩老师知道光有关心和帮助是不够的，必须要让他重建自信心，帮助他设计“跳一跳，可以摘到果子”的切合实际的努力目标，教给他克服困难的方法，使他每经过努力，“跳一跳”，就可以摘到果子，终于找回了自信。

徐力真，刚刚入学的时候是个见人就害羞的小女孩。她遇事往往表现得有些怯懦。但是，羞怯中却透了一股灵气。她嗓音条件好，学校决定把她培养成一名少年文艺节目主持人，朱连彬等老师为她制定了分阶段的培养目标，让她在一次次“跳一跳”的基础上，都摘到“果子”。先是让她模仿表演，接着在班里练习主持节目，然后，在全校练习，经过了近两年的锻炼终于成为一名优秀节目主持人。被评为淄博市十佳优秀小节目主持人。由她主持的电视片《我的学校》曾两次在中央台播出。

——“跳一跳，能摘到果子”，努努力，能达到目标，对那些自信心不强的孩子就比较适宜。

摸准病情对症下药

仇扬是四年级的学生，一年前他从山里的一所学校转到了这个学校，他在学习中表现为注意力分散，做什么都不能坚持。上课一会儿玩小刀，一会儿玩小尺，一会儿用笔尖戳课本，一会儿撕笔记。做作业，一道题未做完，又去做下面的，下面还没开始，又返回来做别的。坐在那里也不老实，一会儿站起来，一会儿坐下，一会儿钻到桌子下面，一会儿爬到桌子上……老师家访，家长也正为孩子的表现发愁，请医生看了一下，说是“多动症”。结果一顶“多动症”的帽子压在了小仇扬的头上后，老师、同学原谅了他的“多动”，放松了对他的要求；他自己也因此而放

纵自己，破罐子破摔。

学校开展挫折教育后，对参加实验的学生进行了心理测试。在测试仇扬时，发现他的几项测试指标不像是多动症。在进一步观察中，发现他在看儿童动画片时，神情专注，聚精会神。老师认为他不是多动症，而是意志薄弱，自制力发展不够的心理表现，在四年级的部分孩子中存在这种现象是不奇怪的，只要教育得法，随着孩子意志品格的不断发展，是不难克服的。

于是，老师对症下药，对仇扬提出了加强意志品格锻炼，发展自制力的计划。首先，要求家长马上停止给他看医生，无论是在校内校外，不准再提“多动症”这个词。其次，对他严格要求，别人做得到的，要求他也必须做到。

一年过去了，仇扬逐渐变得坚强起来，成为一名学习纪律都很好的少年。

——心理测试和心理咨询对矫正学生的不健康心理，培养学生的优秀心理品质是不可缺少的。淄博师范附小为此建起了心理咨询室。

学一学乌鸦喝水，小马过河……

在二年级的课堂上，教《乌鸦喝水》一课，结合挫折教育，老师让孩子们学习乌鸦对待困难的精神和办法，在挫折和困难面前一是要像乌鸦那样有敢于向困难做斗争的勇气，二是要像乌鸦那样开动脑筋想出克服困难的办法。乌鸦喝水将一粒粒石子叼到瓶里，方法看起来简单，却说明了深刻的道理。乌鸦每次只能叼一粒石子，需要有毅力有恒心才能喝到水；克服困难的方法是分解矛盾，通过一点一滴的努力解决困难。

教学《小马过河》一课，老师启发学生明白面对挫折和困难要善于动脑筋分析复杂的情况，从复杂纷乱的现象中，找出解决困难的关键。

孟强老师在上自然实践课《养蚕》时，也真的让孩子养起了蚕。10岁的孩子，要到几里地以外摘桑叶，要在半夜里起来喂蚕，要准确无误地做好养蚕记录，这些无疑对孩子是很好的抗挫折锻炼。

——通过课堂教学主渠道实施挫折教育是淄博师范附小进行挫折

教育的经验。

让每个地方都“说话”

淄博师范附小十分重视环境氛围的教育作用,努力营造实施挫折教育的环境氛围。校园文化建设集中时间围绕挫折教育主题来进行,就像校长张自海说的那样:“让每个地方都说话”。

展览橱窗里有挫折教育专栏,展示学生战胜挫折取得荣誉的图片;墙壁上有名人战胜挫折的警句,如“失败是成功之母”等,间接教育学生正确对待挫折;学校还制作了多块展牌,把挫折教育内容分解成一个一个系列,在一个时期,集中一个系列进行宣传。驻足校园,你会发现“每一面墙都在说话”。

每个班教室的后面,都开辟了图书角。雷锋、赖宁、张海迪等英雄战胜挫折和困难的故事深深地感动着孩子们。红领巾广播站开辟了挫折教育专栏。内容就抗挫小能手的故事,英雄怎样对待挫折,挫折教育心理卫生知识等。一到课外活动时间,小喇叭就开始广播,“让无形的空间也说话。”

学校组织了美术、音乐、舞蹈、书法、朗诵、微机、科技、小记者团等十余个课外活动小组,定时间、定地点、定辅导教师、定辅导内容,让学生在课外活动中磨炼意志。利用队日活动,开展争戴雏鹰奖章、五分钟讲演、为个人找优点、今天我当家等活动,“让每一项活动都渗透挫折教育”。

建立“三岗”:自理自治教育岗、红领巾监督岗、社会实践岗,通过“三岗”实施挫折教育。自理自治岗按年级实施挫折教育目标,一二年级要求不任性,不依赖,遇困难,勇克服;三四年级要求勤劳动,勤实践,受表扬,不骄傲,遭挫折,不自馁;五年级要求先集体,后个人,明真理,辨是非。“让每一个阶段都渗透挫折教育”。

—— 课余时间实施挫折教育的极好时机。淄博师范附小正是不放过这一切可以利用的时机。

创造一份艰苦让孩子尝一尝

今天的孩子,尤其是在城市里生活的孩子,很少经历艰苦生活的磨

炼,如果我们不给他们补上这一课,将来他们就有可能无法应付艰苦、复杂的局面。一遇困难和挫折,有的就可能成为可耻的逃兵。正是基于这样的考虑,淄博师范附小有计划地开展了“创造一份艰苦让孩子尝一尝”的主题活动。

1994年盛夏,这个学校组织高年级学生举办了一次挫折教育夏令营,步行50余里到著名的抗日英雄纪念圣地马鞍山野营。要求学生独立准备野营所需物品,自己动手做饭,一开始学生很兴奋,打着红旗,唱着歌曲,队伍整齐地行进在野营路上。两个小时过去了,孩子们开始沉默起来。这时,一名女生绊了一跤,她躺在地上哭起了鼻子。同学们要去扶她,老师命令,让她自己站起来,跟上队伍。这个女生一看老师那严厉和期待的目光,立刻站起来走进队列,和大家一起开始了爬山。只等到达目的地,老师才让随队医生为她蹭破皮的地方擦上了药水。

对于农村生活,今天城市的孩子知道得不多,为了给 学生补上这一课,他们在1995年10月,组织学生到离淄城600余里的贫困地区苍山县农村,深入到小学生家中,和他们一起做饭,一起吃饭,一起学习 生活。

学生赵晓亮在家中书包要靠家长整理,家庭作业老是忘了记下题目,让妈妈到同学家去抄;在学校丁点儿小事也不会自己处理,老是报告老师;小队活动,让他收一下游园门票,也搞不清数字。原来,他是独生子女,家长对他十分宠爱,许多事情老是替他干,比如学校值日,怕累着他,家长便早去替他干;做作业,怕他用脑过度,家长便告诉答案,有时甚至帮他做;家务活不让他沾手,结果养成了他的依赖思想,一离开父母,便无所适从。针对这种情况,班主任进行家访,向家长说明厉害,老师与家长共同制定了严格要求,培养这个学生自理能力的计划,有意识地为 他创设一些艰苦,让他独立去解决问题。比如,家长故意一两天不在家,让他自己做饭做菜,自己安排休息。他的衣服让他自己洗,自己的卧室自己收拾等。现在赵晓亮不仅能为父母做生日晚餐,能整理自己的房间,在学校开展的“美化我的小居室”活动中获得一等奖,而且在德